

12月 きゅうしょくこんだて

令和7年度 静岡市立清水興津小学校
(実施予定回数 14回)



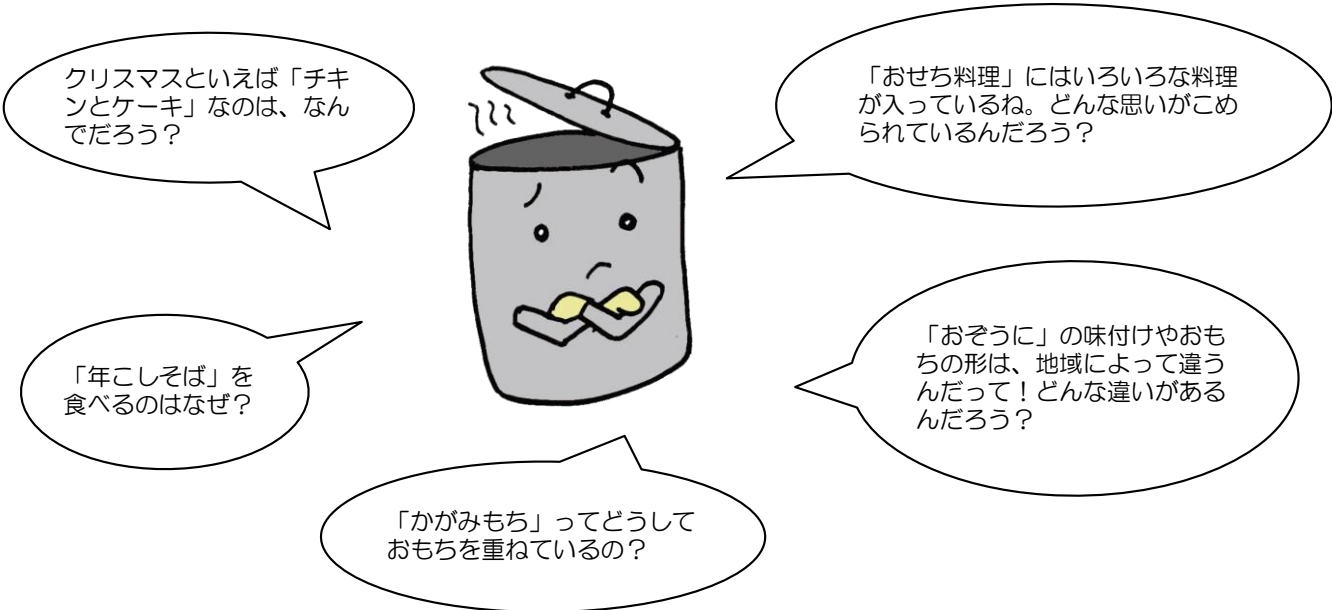
令和7年度 静岡市学校給食年間献立作成テーマ
「感謝して食べよう 静岡のめぐみと食を支える人たち」

日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg 食塩相当量 g	ひとくち 一口メモ
			あか	みどり	きいろ		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	ねつや力になる		
1	月	むぎごはん			こめ むぎ	605 kcal 26.0 g 17.7 g 295 mg 2.0 g	土佐(高知県)の名物であるかつお節を使った煮物を土佐煮と呼んでいます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのねぎソースがけ	さば	ねぶかねぎ	でんぶん あぶら さとう		
		じゃがいものとき	かつおぶし		じゃがいも さとう パター		
		だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな			
2	火	カレーなんぼうどん(うどん)			うどん	647 kcal 28.1 g 21.4 g 544 mg 2.2 g	根深ねぎは太ねぎのことで、寒さで甘みが増します。ねぎの白い部分は、根元に土を寄せて日光が当たらないようにして作られます。
		(カレーなんばん)	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	カレールウ でんぶん あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		さつまいも でんぶん さとう あぶら ごま		
		にゅうさんきんゼリー	にゅうせいひん	レモン	にゅうさんきんいんりょう さとう		
3	水	むぎごはん			こめ むぎ	562 kcal 19.5 g 15.9 g 288 mg 1.3 g	毎日朝ごはんを食べていますか？わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんでエネルギーを取ってから1日の生活を始めよう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいこんとさといものそぼろに	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ だいこん グリンピース	さといも あぶら さとう でんぶん		
		ごまあえ		ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう		
		静岡県産いちごのムース	とうにゅう	いちご	さとう でんぶん あぶら		
4	木	げんまいいりパン			げんまいいりパン	567 kcal 21.8 g 21.2 g 362 mg 2.5 g	ブロッコリーは花野菜です。黄色い花が咲く前の緑色のつぼみを食べるため、花野菜と呼ばれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		にくだんごシチュー	にくだんご(とりにく、ぶたにく、だいず)	にんじん たまねぎ トマト (しょうが、にんにく)	じゃがいも あぶら なまクリーム ハヤシルウ デミグラスソース さとう		
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゃべつ コーン	コーンクリームドレッシング		
5	金	むぎごはん			こめ むぎ	612 kcal 22.7 g 19.5 g 273 mg 1.3 g	食べた後は歯みがきをしよう。食事をしたあとの口の中は、虫菌になりやすい環境になっています。歯みがきをして、健康な歯を保ちましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶりのフライ	ぶり		こむぎこ パンこ あぶら		
		ひじきのおひたし	ひじき	もやし きゃべつ			
		のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ	でんぶん さといも		
9	火	むぎごはん			こめ むぎ	640 kcal 27.3 g 19.7 g 125 mg 2.2 g	八宝菜は、中華料理の1つです。八宝とは、「8種類」という意味ではなく、「多くの」という意味があります。つまり、多くの材料が入った料理です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はっぼうさい	いか えび ぶたにく うずらのたまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい きくらげ テンゲンサイ	あぶら でんぶん ごまあぶら		
		しゅうまい	ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう こむぎこ		
		フルーツあんぱんプリン	とうにゅう	もも あんず	さとう		
10	水	サーモンフライバーガー (げんまいいりパン)			げんまいいりパン	661 kcal 27.5 g 25.4 g 321 mg 2.5 g	国内のさけの漁獲量の9割以上は北海道が占めています。
		(サーモンフライ)	さけ		ばんこ あぶら		
		(きゃべつ)		きゃべつ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ	じゃがいも		
11	木	クレープ(ブルーベリー)	とうにゅう だいず	ブルーベリー レモン	こめこ さとう あぶら	584 kcal 24.8 g 14.0 g 338 mg 2.0 g	手作りふりかけは、しらす干し、かつお節、塩こんぶを合わせて調味料で炒り煮したふりかけです。小魚や海藻類にはカルシウムが多く含まれます。
		むぎごはん			こめ むぎ		
		てづくりふりかけ	しらす かつおぶし こんぶ		ごま さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう あぶら		
12	金	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ	きゅうり	さとう ごま	620 kcal 22.1 g 22.4 g 312 mg 2.9 g	今日の焼きそばには、香ばしく炒った青のりが入っています。おいしく作るためにひと手間かけます。
		ぶどうパン			ぶどうパン		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やきそば(あおのり)	ぶたにく あおのり	しょうが にんじん きゃべつ もやし	めん あぶら ごま		
		ちゅうかスープ	とりにく	はくさい ねぶかねぎ たけのこ にんじん			
12	金	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう		

15	月	りんごいりパン			りんごいりパン	608 kcal 23.5 g 21.0 g 581 mg 2.2 g	水が冷たいから、と手 抜きの手洗いになって いませんか？かぜの 菌やウイルスを体の 中に入れないために も石けんを使って手を 洗いましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ようふうおでん	とりにく ウインナー こんぶ うずらのたまご	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも		
		コールスロー		きやべつ きゅうり コーン	コールスロートレッシング		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
16	火	わかめごはん	わかめごはんのもと		こめ ごま	555 kcal 21.2 g 17.5 g 363 mg 2.1 g	ちゃんこ鍋は相撲部 屋で力士が食べる鍋 料理で、材料や味つ けに特に決まりはな く、鶏がらでとっただ しで、様々な食材を煮込 みます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
		かぶのあまずけ		かぶ	さとう		
		ちゃんこなべ	とりにく やき豆腐	はくさい みずな こんにやく えのき にんじん しめじ			
17	水	マーガリンパン			マーガリンパン	632 kcal 21.0 g 28.2 g 325 mg 2.1 g	12月22日は冬至で す。冬至にかぼちゃを 食べるとかぜを予防 することができるとい われています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かぼちゃシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース	あぶら こむぎこ パター		
		パインサラダ		きゅうり きやべつ パイナップル	あぶら さとう		
18	木	にしよくどん (むぎごはん)			こめ むぎ	605 kcal 25.8 g 16.1 g 309 mg 1.8 g	ふるさと給食の日 今日は清水区で育て られたみかんです。青 島です。
		(とりそばろ)	とりにく	しょうが しいたけ たけのこ	さとう		
		(たまごそばろ)	たまご		さとう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さといものみそしる	とうふ みそ	はくさい こまつな ねぶかねぎ さといも えのき	清水産の みかんです		
19	金	ポークハヤシライス (むぎごはん)			こめ むぎ	689 kcal 25.4 g 22.3 g 349 mg 2.1 g	もうすぐ冬休み🎅 冬休み中も「早ね早お き朝ごはん」で健康な 毎日を過ごしてくださ い。年明けにみなさん に会うのを楽しみにし ています。
		(ハヤシルウ)	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら ハヤシルウ じゃがいも なまクリーム デミグラスソース		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミックスベジタブルのソテー	ベーコン だいず	いんげん コーン えだまめ にんじん	あぶら		
		クリスマスデザート	とうにゅう だいず		チョコ さとう こめこ あぶら		

- 注意
- 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
 - 表記されている栄養価は小学校3・4年生の数値です。
 - 給食費は全て食材料費に使用しています。
 - 学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
 - 少年写真新聞社のイラストを使用しています。
 - 家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
 - 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生・くるみを原材料とした給食の提供はありません。

冬休みには、クリスマス、年越し、お正月と行事がたくさんあります。
どんな行事食があって、どんな思いが込められているのかな？考えてみよう！



★こんだてひょう（電子版）では、興津小 給食室特集を配信中！！★

今月の特集は「給食のみかん」
e-メッセージ または 静岡市の学校給食HP をご覧ください。



☆給食のみかん☆

みかんのおいしい季節になりました。

静岡県には、静岡市をはじめ、浜松市、藤枝市、沼津市など、おいしいみかんの産地がたくさんあります。

興津小の給食では、JAさんに清水区のみかんを納品してもらっています。

そんな静岡県のじまんの食べ物「みかん」が給食に出るまでにはこんな工程があるのです。

①納品しました。



②ひとつひとつ、果物専用のスポンジを使って洗います



生食するため、下処理の一番最初に洗います。他の野菜でシンクが汚染される前に洗うためです。

③消毒液に10分間つけます。



④しばらく水で流して消毒液を落とします。



⑤クラスごと数を数えてできあがり！



給食では安全のため、基本的に加熱殺菌をしています。
しかし、みかんを加熱殺菌するわけにはいかないため、消毒液（次亜塩素酸ナトリウム水溶液100ppm）につけて消毒してから提供しています。

